

ニンジン 「ベーターリッチ®」の サラダ

ニンジンのレシピ



生のニンジンならではの甘みとパリパリ感は絶品!

サンドイッチの具としてもおすすめです

材料 (4人分)

ニンジン「ベーターリッチ(R)」
……………2本(約300g)
塩……………小さじ1/2
赤ワインビネガー……………大さじ4
オリーブオイル……………大さじ4
パセリ……………適宜

下ごしらえ

ニンジンはきれいに洗い、ヘタを落としておく。
皮はむかない。

作り方

- ① ニンジンは千切りスライサーで粗めの千切りにする。
- ② (1)に塩を加えて軽く混ぜ、5分程度おいておく。
- ③ ニンジンから水分が出たら、軽く絞る。赤ワインビネガーとオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ④ 味がなじんだら器に盛り、刻みパセリを散らす。

ポイント

千切りスライサーを使うことで断面に傷がつき、味がしみ込みやすくなります。ニンジンから出た水分は、絞りすぎないようにしましょう。赤ワインビネガーとオリーブオイルの量は、お好みで調整してください。